



Figyelj magadra! Mellrák ellenes üzenetek

1. Ismerd a kockázati tényezőidet!

- Tudd meg, hogy **a családjában fordult-e elő** emlő- vagy más daganat
- Beszélg az orvosoddal, nőgyógyászzal** arról, hogy melyek a személyes kockázati tényezőid

2. Életkorodnak megfelelően vedd részt a szűréseken

- Amennyiben esetekben magasabb az emlőrák kockázata, **kérd ki orvosod, nőgyógyászod tanácsát** arról, hogy milyen szűréseken kell részt vened.
- Amennyiben a kockázati tényezőid átlagosak, **40 éves kortól évente járj mammográfiára.**
- 20 éves kortól legalább 3 évente, 40 éves kortól évente ajánlott **szakorvosi, manuális (klinikai) vizsgálaton részt venni.**

3. Ismerd a melled normál állapotát!

- Azonnal fordulj orvoshoz, ha az alábbi tünetek, elváltozások közül bármelyiket észleled a melleden:
 - Puha vagy kemény csomó, illetve vastagodás a mellben vagy akár hónalj tájékán
 - Duzzanat, vörösödés vagy sötét folt a mellen, tapintásra meleg érzés
 - A mell alakjának vagy méretének változása
 - A bőr gödörösödése vagy púposodása
 - Viszkető, pikkelyes gyulladás, seb vagy kiütés a mellbimbón
 - Behúzóadás a mellbimbón vagy a mell más területén
 - Ok nélküli, váratlan váladékozás a mellbimbóból
 - Új, szokatlan, nem-múló fájdalom egy bizonyos ponton

4. Válassz egészséges életformát!

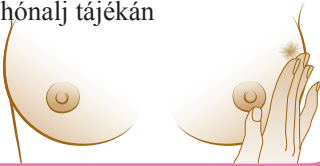
- Ügyelj az egészséges testsúlyodra
- Mozogj rendszeresen
- Korlátozd az alkoholfogyasztásod
- Orvosoddal konzultálva csökkentsd a menopauzális hormonok alkalmazását
- Ha nincs akadály, feltétlenül szoptass

Ismerd a melled normál állapotát!

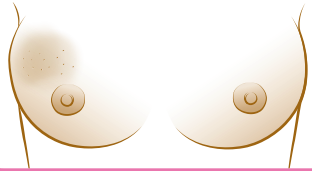
A emlőrákra utaló jelek minden nőnél másképp jelentkeznek. Ezért is fontos, hogy pontosan tudd, milyen a melled normál állapota és érzékenysége. Ha bármilyen változást észlelsz, fordulj szakorvoshoz.

Melyek azok a változások, amelyekre azonnal reagálni kell?

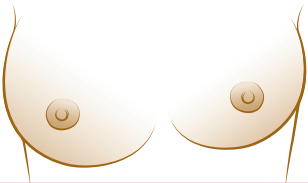
- Puha vagy kemény csomó, illetve vastagodás, gyűlés a mell szövetében vagy akár a hónalj tájékán



- Duzzanat, vörösödés vagy sötét folt a mellen, tapintásra meleg érzés



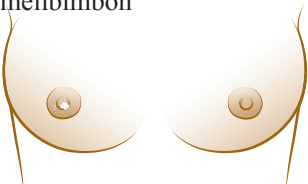
- A mell alakjának vagy méretének változása



- A bőr gödrösödése vagy púposodása



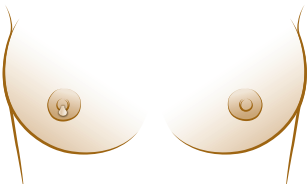
- Viszkető, pikkelyes gyulladás, seb vagy kiütés a mellbimbón



- Behúzódás a mellbimbón vagy a mell más területén



- Ok nélküli, váratlan váladékozás a mellbimbóból



- Új, szokatlan, nem múló fájdalom egy bizonyos ponton

